

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа - интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Принята
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2024 года

Утверждена
приказом ГБОУ ЛО
«Подпорожская школа-интернат»
№196 от 02 сентября 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОЧЧА»**

Ответственный за реализацию программы:
Инструктор по физкультуре Богданова К.И.

г. Подпорожье
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Содержание программы. Тематический план.
4. Планируемые результаты.
5. Условия реализации программы.
6. Методы обучения. Формы организации.
7. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Бочча (итал. *bosse*) — спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи. Созданная в своём нынешнем облики в Италии (где называется *Воссе*, множественная форма от итальянского слова *boccia*, что переводится как «шары»), игра распространена по всей Европе и других континентах, куда была завезена итальянскими мигрантами. Игра известна в Австралии, Северной Америке и Южной Америке (где её называют *bochas*; «*bolas criollas*» в Венесуэле). Вначале игра была распространена только среди мигрантов, но со временем стала популярна среди других слоёв общества. Игра также известна в Сербии как «*boćanje*» («*боћанье*») и в Хорватии как «*boćanje*», «*bućanje*», или «*balote*» в зависимости от региона. Во Франции известна как «*Le jeu Lyonnais*».

В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включена в программу школьных занятий по физической подготовке.

Бочча позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания умственно отсталых школьников. Бочча эффективный игровой метод коррекции физических недостатков школьников.

Овладение навыками игры в бочча обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара. Это дифференцирование пространственно-временных отношений; развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

Занятие в кружке позволит раскрыть личность каждого ребенка, это один из способов реабилитации, коррекции координационных способностей и как 3 оздоровительный этап детей с ОВЗ. Дети будут заниматься не ради спортивных достижений, а будут работать над собой в преодолении имеющихся недостатков

Настоящая программа ориентирована на физическую коррекцию имеющихся недостатков занимающихся, социализацию людей с инвалидностью и ОВЗ, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны и носит общеразвивающий характер физкультурно-спортивной направленности.

Основной вид деятельности данной программы – всесторонняя подготовка и коррекция. Этот вид деятельности, целью которого является - приобретение человеком знаний, умений и навыков.

Актуальность программы заключается в том, что спортивная игра бочча способствует формированию здорового образа жизни детей с ОВЗ. Вместе с тем, нормализации поведения расторможенных, легко возбудимых детей и активизации вялых, пассивных, а также социальной адаптации и медицинской реабилитации обучающихся. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Задачи программы:

1. Укрепление мышечного корсета.
2. Повышение функциональной устойчивости опорно-двигательного аппарата
3. Увеличение подвижности суставов, эластичности мышечного аппарата и связок
4. Повышение координационных навыков
5. Восстановление эмоционального состояния, уменьшение отставания в психомоторном развитии по сравнению со здоровыми людьми соответствующего возраста
6. Предоставление возможности самореализации и достижения высоких спортивных результатов.

Ожидаемый результат:

В ходе реализации программа кружка «БОЧЧА» оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

3. Содержание программы.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапом подготовки. Установленная тренировочная нагрузка является максимальной, количество занимающихся минимальным.

Тематический план рассчитан на 34 учебные недели. Программа включает спортивно - оздоровительный этап, состоящий из теоретического и

практического разделов.

I группа – 2 часа в неделю

II группа – 3 часа в неделю

Содержание программы для I группы

№	Тема	Кол-во часов
Теоретическая подготовка 9 часов		
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Спорт, физическая культура – как средство укрепления здоровья	1
3	Гигиена, режим дня, закаливание организма и питание спортсмена	1
4	Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами.	3
5	Правила соревнований по бочча.	3
Общая физическая подготовка (ОФП) 15 часов		
	Обще-подготовительные упражнения: с предметами; без предметов; с использованием гимнастических снарядов на развитие качеств:	15
6	Выносливость	3
7	Сила	3
8	Координация	3
9	Ловкость	3
10	Гибкость	3
Техническая подготовка 20 часов		
11	Отработка позы броска	3
12	Отработка кучности бросков	4
13	Техника задержки дыхания при броске	3
14	Техника захвата мяча	4
15	Техника бросков «пункто», «раффа», «воло»	6
Тактическая подготовка 17 часов		
16	Тактика применения технических приемов	4
17	Тактика игры (выбор направления выполнения броска)	4
18	Противодействие тактическим приемам	4
19	Решение тактических задач	5
Контрольные испытания 5 часов		
20	Контрольные испытания	2
21	Спарринги	3
	Всего	66 часов

Содержание программы для II группы

№	Тема	Кол-во часов
Теоретическая подготовка 9 часов		
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Спорт, физическая культура – как средство укрепления здоровья	2
3	Гигиена, режим дня, закаливание организма и питание спортсмена	2
4	Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами.	2
5	Правила соревнований по бочча.	2
Общая физическая подготовка (ОФП) 32 часа		
	Обще-подготовительные упражнения: с предметами; без предметов; с использованием гимнастических снарядов на развитие качеств:	
6	Выносливость	6
7	Сила	8
8	Координация	7
9	Ловкость	7
10	Гибкость	4
Техническая подготовка 32 часа		
11	Отработка позы броска	5
12	Отработка кучности бросков	6
13	Техника задержки дыхания при броске	5
14	Техника захвата мяча	6
15	Техника бросков «пунто», «раффа», «воло»	10
Тактическая подготовка 20 часов		
16	Тактика применения технических приемов	5
17	Тактика игры (выбор направления выполнения броска)	5
18	Противодействие тактическим приемам	5
19	Решение тактических задач	5
Контрольные испытания 6 часов		
20	Контрольные испытания	2
21	Спарринги	4
	Всего	99 часов

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в бочча. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение тренировочного процесса. Они органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал разделов подготовки распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и возможности восприятия информации занимающимися и излагать материал в доступной им форме.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, на пример меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи по технике безопасности.

Одна из форм проведения теоретической подготовки - посещение соревнований через изучение на них технической и тактической подготовленности соперников, наблюдение за действиями судей, просмотр видеофильмов и спортивных репортажей по бочча.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спарринге.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

СФП - развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча.

Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление

кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в бочка, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов.

Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков в технике броска мяча.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Спортивная техника – это, прежде всего, общая механика и биомеханика движений. Важнейшей задачей при ее формировании является выделение в каждом виде технических действий ключевых, основных пунктов и точек, обуславливающих действенность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании персонально оптимальной техники движений.

Следующая задача технической подготовки является эффективная методика обучения и совершенствования.

Третий ключевой момент в проблеме технической подготовки – это выраженная тактическая, соревновательная направленность любого технического приема. Техника представляет собой фундамент для последующей тактической и интегральной подготовки.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Большое внимание уделяется развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры.

Раздел 6. Контрольные испытания (тестирование).

Контрольное тестирование включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Контрольные испытания

№	Контрольные упражнения	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
ОФП				

1	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток, кол-во попаданий	8	6	5
2	Броски 6 мячей в установленное расстояние за 8 мин	6	4	3
3	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток, кол-во попаданий	8	7	5
4	Занятие исходного положения на площадке, на время	50 сек	55 сек	1 мин
Техническая подготовка				
5	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7м. 10 попыток	9	7	5
6	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: Середина, по диагонали, по границам площадки. 10 попыток в каждую из точек	9	7	5

4. Планируемые результаты

Программа ориентирована на восстановление (замещение) утраченных функций организма; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов игры в бочча; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом как к одному из средств социальной адаптации в том числе.

К числу планируемы результатов освоения образовательной программы отнесены:

Личностные результаты

Предусматривается, что итогом освоения программы у занимающихся помимо достижения спортивных результатов будут формироваться компетенции:

- личностные (самоопределение, смыслообразование);
- регулятивные (целеполагание, оценка, саморегуляция);
- познавательные (выстраивание логических действий для достижения результата);
- коммуникативные (планирование сотворчества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в получении необходимой информации, управление своим поведением – контроль, оценка своих действий, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Личностные качества

- созданы условия, помогающие занимающимся с разным уровнем физического и умственного развития реализовать их врожденное стремление

к движению посредством участия в подвижных и спортивных играх; привиты ценности здорового образа жизни в двигательном режиме, соблюдении порядка, гигиенических навыков; сформированы условия для умения строить межличностные взаимоотношения;

- у занимающихся проявляются способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений, уважение к товарищам, взаимоподдержка в коллективе на занятиях по бочча и в повседневной жизни.

Метапредметные результаты

- Проявляется интерес, инициатива, самостоятельность и творчество в двигательной подвижными и спортивными играми на примере игры в бочча;

- Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности в целях укрепления здоровья и организации досуга;

- Наблюдаются улучшения в способности сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, согласовывать последовательные действия, динамическое равновесие, в выполнении действий с шаром (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- Созданы совершенствования умений и навыков в основных видах движений (ходьба, бросание, катание) у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Предметные результаты

Характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения вида спорта «бочча». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умения их применять.

- *В области познавательной культуры* - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бочча;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий избранным видом спорта и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий избранным спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться аккуратно, по мере возможности.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области избранного вида спорта:

- сформирован навык в принятии основной фиксированной стойки у стартовой линии, захвате шара, переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную, подаче Джек бола и бочча путем катания;

- посредством игры в бочча закреплены умения ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (впереди (спереди) – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около, по середине), способность дифференцировать мышечные усилия (сильнее – слабее), удерживать предметы в течение определенного времени;
- усвоены название и назначение оборудования для игры в бочча, правила этого вида спорта, основы судейства при проведении игр, правила техники безопасности при выполнении действий с шарами и передвижении по корту, основы этикета в общении с товарищами по команде и соперниками;
- созданы условия для отработки тактических действий в личных, парных и командных соревнованиях по бочча с целью осуществления выигрыша.

5. Условия реализации программы

Зона проведения занятий. Для разметки игрового поля должен использоваться скотч шириной от 2 см до 5 см, цвет которого должен контрастировать с основным цветом площадки.

Размер корта должен соответствовать требованиям правил соревнований 12,5 x 6 метров.

Игровые набивные мячи: 6 красных мячей, 6 синих мячей, 1 белый мяч (Джекболл)

Сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая – синего.

6. Формы и методы обучения.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий. Например – освоение качеств физической подготовки.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности. Например – совершенствование физических и технических качеств.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий. Например – совершенствование или постановка технического приема.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся используются:

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в последовательном порядке.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых тактических действий к более сложным. Разнообразие в арсенале игрока тактических приемов обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту новых деталей. Серии постепенно усложняющихся взаимодействий, составляют одну целую комбинацию.

Метод сходства – завершение различных эндов может достигаться аналогичными приемами технико-тактических действий.

Метод блоков - используется для объединения тактических ходов в блоки по мере их усвоения, после чего они объединяются в один блок и составляют тактическое завершение разыгрываемой комбинации.

Формы организации тренировочного процесса

1. Тренировочное занятие.

Занятие физической подготовкой занимающихся. Его основу составляют различные средства и методы работы, создающие условия для овладения занимающимися конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми).

2. Соревнования.

Занятие в форме соревнования позволяет продемонстрировать и оценить уровень овладения навыками игры бочка за период реализации Программы.

Методы обучения.

1. Наглядные (визуальные) методы.

- Показ упражнений.

Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает представление об упражнении.

По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом, занимающимся сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к занимающимся (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, объясняется одновременно.

- Зрительные ориентиры

Они помогают овладевать наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению.

В качестве зрительных ориентиров на занятиях по бочка можно использовать предметы, при объяснении правил игры, выигрыша, основ судейства.

2. Словесные (вербальные) методы.

- Объяснение

Объяснение раскрывает занимающимся суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню

развития занимающихся. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

- **Рассказ**

Рассказ используется с целью пробуждения у занимающихся интереса к занятиям физической культурой и спортом. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал сообщается занимающимся в занимательной повествовательной форме.

Занятия по данной программе стоит начать с краткого рассказа об игре бочча: история вида спорта, места для игры, оборудование, контингент и количество участников, правила этикета во время игры.

3. Практические методы

- **Повторение**

Для формирования необходимо многократное повторение изучаемых элементов. Целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники.

Например, при обучении технике подачи мяча занимающиеся вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах: положение тела, постановка ног, движение руки.

- **Игровое упражнение**

Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия.

На занятиях по бочча игровые упражнения следует использовать для отработки действий с шаром (держат, катать, передавать), точности броска, тактических приемов.

- **Контрольные срезы**

Вариант контроля знаний, позволяющий оценить уровень освоения пройденного материала на разных этапах обучения. В тестовом срезе важно только определить уровень обученности в определенный момент времени и отследить динамику изменений уровня обученности.

- **Соревнования**

В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче «победить» в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда занимающиеся хорошо освоили движения.

Специфика обучения игре бочча состоит в том, что на каждом занятии закрепление материала происходит через непосредственное включение занимающихся в игру и приобретает механизм отдельного навыка. Стоит проводить маленькие соревнования внутри группы.

7. Список литературы.

1. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2004.
4. Казакова, Т.Е., Махов, А.С.
Формирование техники бросков мяча в игре бочча у спортсменов классов ВС1 и ВС2: монография. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017 – 112 с.
5. Кривонос Г.А. Дефицитное психическое развитие: особенности патопсихологического исследования детей с сенсорными нарушениями // <http://www.sevpsiport.com/psistatii/318-deficitarnoe-psihicheskoe-razvitie-detei-i-psihicheskie-osobennosti-detei>.
6. Лебединский В.В. Нарушение психического развития в детском возрасте. – М., 2012.
7. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с нарушениями функций ОДА. <http://webkonspekt.com/?id=6370&labelid=71968&room=profile>
8. Шишковская А. Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы у детей с ДЦП <http://www.7ya.ru/article....j-s-DCP>

Интернет-ресурсы.

- Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- [Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/) // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
- Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>

Приложение 1

Подвижные игры на развитие глазомера.

1. «Набрасывание колец»

Подготовка

Используются 3 кольца диаметром 20 – 30 см. Устанавливается табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2 - 3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в колонну друг за другом около черты.

Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

2. «Попаду в мяч»

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый игрок одной из команд получает по теннисному мячу.

Описание игры. По сигналу тренера игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу, и тогда все одновременно бросают мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Бросают мячи одновременно по сигналу. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3. «Метко в цель»

Подготовка. Оборудование: площадка, маленькие мячи - по количеству в половину играющих и 10 городков. По центру площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу тренера играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правило. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

4. «Верный глаз»

Подготовка. Оборудование: поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около тренера, и каждый из них получает набор карточек с цифрами.

Описание игры. Тренер указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6 - 10 м от линии играющих. Играющие оценивают расстояние до указанного предмета и показывают цифру тренеру. В конце тренер просит участника встать на точку на расстояние, которое он показал. Выигрывают те, у кого лучше глазомер.

5. «Подвижная цель»

Подготовка. Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, перемещается и увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 5 - 7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2 кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правило:

1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.
2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.
3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Приложение 2.

Подвижные игры для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом.

1. «Точный расчет»

Команды из 2 - 4 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5 - 8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые, третьи и т. д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Варианты:

1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 - 60 см. Победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы;

2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м. Выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.

2. «Кто дальше бросит?»

Группа делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта, по ширине площадки. Впереди на расстоянии 5 м от линии старта проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют занимающиеся второй команды и т. д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю черту.

Варианты: 1) метать «не ведущей» рукой;

2) забросившие мешочки за самую дальнюю пятую черту получают для своей команды три очка, за четвертую - два, за третью - одно. Бросившие ближе очков не получают. Победитель определяется по сумме набранных очков.

3. «Попади в мяч».

Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг напротив друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед колясками играющих проводят черту. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Игроки обеих команд дается по равному количеству мячей. По сигналу игроки одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Брошенные мячи собирают и метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Команда, которой удается закатить мяч за черту другой, выигрывает.

4. «Гонка мячей по кругу».

Играющие образуют две команды, встают в одну линию (расстояние между командами 2 м). На против команд лежат по 2 обруча: 1й на расстоянии 3м, 2й на расстоянии 5 м. У каждого из игроков команды в руках по 2 мяча (красный и синий). Игроки поочередно совершают бросок красным мячом в ближний обруч, синим мячом в дальний обруч.

Вариант: а) броски могут совершаться всеми игроками команды одновременно;

б) может быть поставлено условие – бросать нерабочей рукой.

Выигрывает команда, у которой больше мячей в обручах.

Вариант: больше мячей в одном из обручей. Если нет, обручей можно использовать перевернутый табурет или коробку.